Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 2: Allergien im Vormarsch

Artikel: Lob dem Lorbeer
Autor: Chudovska, O.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557509

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Lob dem Lorbeer

Auf seinen Lorbeeren sollte man sich nicht ausruhen – für Lorbeer gibt's viel bessere Verwendungen.

Lorbeer, ein Gewächs des Südens, ist in unseren Breiten nicht winterhart. Einen kurzen Schneefall verträgt er aber schon einmal. Die mattgelben Blüten (links unten) trägt er im März und April.

Entlang der Mittelmeerküste und in den feuchten Passatzonen der Kanarischen Inseln gedeiht ein Gewächs, das durch den Glanz seiner ovalen Laubblätter auffällt. Es ist der Lorbeerbaum, der früher grosse Flächen bedeckte und ganze Wälder bildete. Umwoben von Sagen und Mythen wächst er hier wild wie auch in künstlich angelegten Kulturen.

Apollo und Daphne

Glaubt man den alten Griechen, ist die komplette Natur von zauberhaften Wesen beseelt. In jedem Baum wohnt eine Nymphe, entweder bereits seit ihrer Geburt oder der Baum diente ihr als Zufluchtsort vor irgendwelchen aufdringlichen Zeitgenossen. Ähnliches passierte der kleinen jungfräulichen Nymphe Daphne, der Tochter des Flussgottes Ladon und der Erdgöttin Gaia.

Als der schöne Jüngling Apollo, der Gott der Musik, der bildenden Künste und der Heilkunst, Daphne erblickte, war es um ihn geschehen. Er verliebte sich unsterblich und stellte ihr so lange nach, bis die verängstigte Nymphe zu ihrer Mutter flüchtete und um Hilfe bat. Diese verwandelte sie auf der Stelle in einen Lorbeerbaum. Der verzweifelte Apollo umarmte den Stamm und erklärte den Lorbeer fortan als sein heiliges Eigentum.

Lorbeer für die Sieger

Aus lauter Liebeskummer stürzte sich Apollo in den Kampf gegen den schlangenartigen Drachen Python, den Herrscher über das delphische Orakel, und besiegte ihn. Danach schmückte er sein Haupt mit Lorbeerzweigen und bemächtigte sich des Orakels. Im Tempel sass Pythia, die von Apollo ernannte Priesterin, und verkündete das Schicksal. Dabei kaute sie an den Blättern des heiligen Lorbeerbaumes, um die Reinheit und Glaubwürdigkeit ihrer Aussagen zu unterstreichen.

Seit dem triumphalen Sieg Apollos über das Ungeheuer galt der Lorbeer als Ruhmes- und Ehrenzeichen. Es wurde Tradition, die Häupter der tapfersten Griechen mit Lorbeerkränzen zu schmücken. So dekoriert marschierten sie voller Stolz an der jubelnden Bevölkerung vorbei.

Kränze für Poeten

Das liess die Römer aufhorchen. Es dauerte nicht lange, bis der Brauch zuerst von ihnen, später auch von anderen Kulturvölkern übernommen und auf andere Sparten ausgedehnt wurde. Aus dem ursprünglichen Zeichen der siegreichen Soldaten entstand das Laub der Poeten, der Sportler und nicht zuletzt der Wissenschaftler. Noch bis zu Beginn des 19. Jahrhunderts liessen es sich deutsche Kaiser nicht nehmen und praktizierten die «Dichterkrönung» eigenhändig.

Student mit Kränzchen

Hatten früher Medizinstudenten ihr Studium erfolgreich abgeschlossen, wurden ihre Häupter mit «bacca lauri», d.h. mit den Früchten des Lorbeers, bekränzt. Von diesem natürlichen Schmuck blieb bis in unsere Tage nur der in den angelsächsischen Ländern übliche Studiengrad Baccalaureat erhalten. Der «Bachelor» ist also gar kein Junggeselle, wie die wörtliche Übersetzung vermuten liesse, sondern ein Student mit Abschluss.

Glänzendes Laub

Lorbeer kann einen Strauch bilden, aber auch zu einem über zehn Meter hohen Baum heranwachsen. Er ist immergrün und bevorzugt warmes Klima. Seine dunkelgrünen, ledrigen Blätter glänzen auf der Oberseite und sind leicht wellenförmig. Hält man sie gegen das Licht, kann man unzählige kleine Pünktchen erkennen. Es sind Drüsen, die ätherische Öle enthalten.

Die Blüten sind gelblich-weiss und in büscheligen Dolden zusammengefasst. Lorbeer ist zweigeschlechtlich, weibliche und männliche Blüten wachsen also auf unterschiedlichen Bäumen. Die olivengrosse Frucht ist schwarzblau und schmeckt bitter – woran sich Vögel nicht stören. Sie sorgen auf natürlichem Wege für ihre Verbreitung und damit gleichzeitig für die Erhaltung der Art.

Nicht nur ein Küchengewürz

Sollte der Eindruck entstanden sein, dass der Lorbeer in unserer hochtechnisierten Zeit lediglich als Zierde im Garten die Aufmerksamkeit auf sich lenken kann, wäre das falsch. Dank seiner breiten Palette an Wirkstoffen in den Blättern und Früchten wie ätherischen Ölen, Fetten, Gerbstoffen, Schleim, Stärke und Harzen findet er in unterschiedlichsten Sparten Verwendung.

Junge Lorbeerblätter, vorsichtig im Schatten getrocknet, wirken als Zugabe in Fleisch- und Fischgerichten, in Suppen und Sülzen positiv auf die Verdauung. Zudem verleihen sie den Speisen einen angenehmen Geschmack. Ein Tee aus Lorbeerblättern hilft bei Blähungen.

Das aus den Früchten gewonnene Lorbeeröl ist Bestandteil von verschiedenen Massagecremes. In reiner Form wird es in der Veterinärmedizin als Eutersalbe gebraucht. Das gleiche Öl wird auch bei Gelenkschmerzen angewandt.

Eine Handvoll Lorbeerblätter, ins heisse Wasser gestreut, ergibt ein angenehm duftendes, deodorierendes sowie anregendes Bad. Und nicht zuletzt wirkt Lorbeer ausgezeichnet gegen Vorratsschädlinge: Um Rüsselkäfer und andere schädliche Insekten abzuschrecken, werden in den südlichen Ländern getrocknete Feigen und Lakritze vor dem Transport mit Lorbeerblättern verpackt. Und reibt man das Fell von Hauskatze und Hund mit Lorbeeröl ein, hält das garantiert alle Läuse und Milben von ihnen fern. • O. Chudovska

Lorbeer allerorten: Als klassisches Gewürz, als goldener Siegerkranz oder als stilvolle Dekoration vor einem Londoner Wohnhaus.